

תכנית אימונים רמה בינונית-מסה



ALL POWER



TO THE

PEOPLE

דגשים לאימון ברמה בינונית- מסה

מספר אימונים בשבוע- 3-4

משך זמן אימון- בין 40-60 דק.

רמת אימון- בינוני.

סוג אימון- משקולות- אימון על כל הגוף.

תשקיעו יותר באימוני הכוח ופחות באימוני האירובי,
תאכלו נכון (תלמדו את החלק של התזונה בתוכנית)
אם בא לכם אתם יכולים לשלב פעם אחת בשבוע אימון
מחזורי/ מטקון שנמצאים בתכנית הדיגיטלית.

להתחיל בחימום



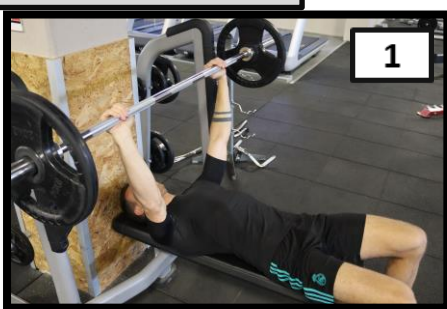
מכרעים

חזרות: 10 כל צד X סטים: 4



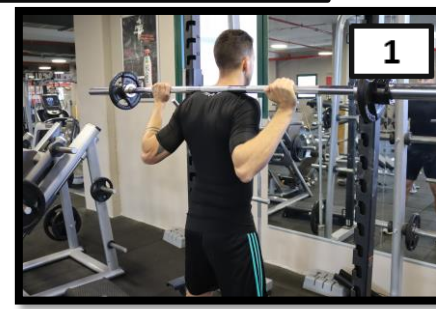
לחיצת חזה (אחיזה רחבה) שיפוע רגיל

חזרות: 12 X סטים: 4



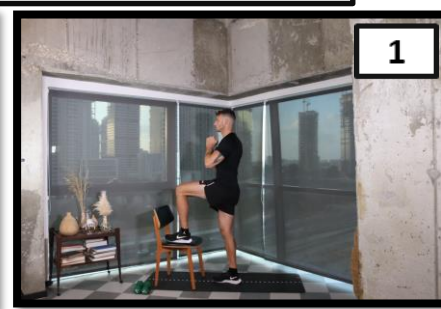
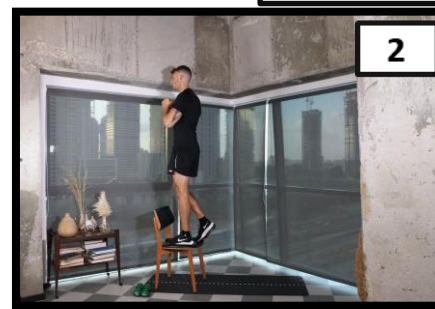
סקוואט

חזרות: 10-12 X סטים: 4



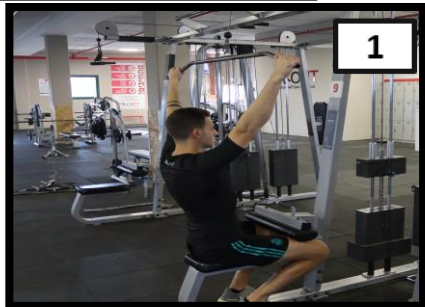
עליות רגל-רגל על מדרגה

חזרות: 8 כל צד X סטים: 3



פולי עליון לפנים (אחיזה רחבה)

חזרות: 12 X סטים: 4



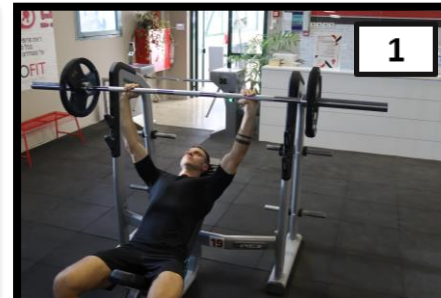
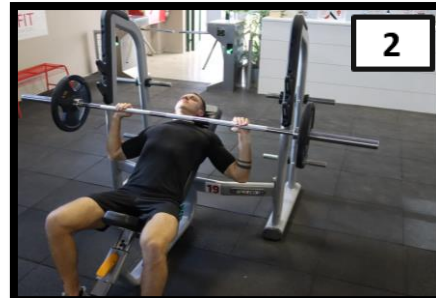
לחיצת כתפיים

חזרות: 10 X סטים: 4



לחיצת חזה (אחיזה רחבה) שיפוע חיובי

חזרות: 10 X סטים: 3-4



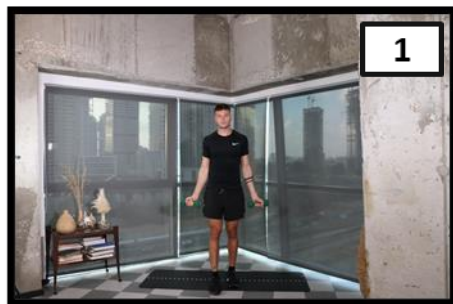
חתירה (אחיזה צרה)

חזרות: 10 (כל צד) X סטים: 4



כפיפת מרפקים עם משקולות יד

חזרות: 10-12 X סטים: 3-4



אימון בטן



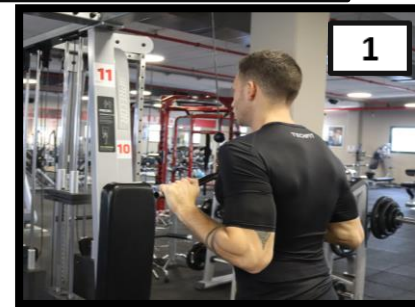
הרחקת כתף

חזרות: 12 X סטים: 4



פשיטת מרפקים (יד אחורית)

חזרות: 10-12 X סטים: 3-4





* אם בא לכם להחליף תרגיל או שאין לכם במכון את אותו המכשיר/ משקולת יש לכם כאן תמונות של תרגילים עם שם שתוכלו לעשות במקום.

* החזרות שרשומות לכם הן טווח חזרות בהתאם למטרה, אם קשה/ קל לכם אתם יכולים להוריד/ להעלות משקל.

* אם אתם מרגישים לא בנוח עם תרגיל מסוים תחליפו אותו באחר (יש תמונות של תרגילים).

* שימו לב שיש אימונים למתחילים, בינוניים ומתקדמים, תבחרו מה שמתאים לכם מבחינת כושר ויכולת.

* שימו לב שאתם בתכנית מסה, תשקיעו יותר באימוני הכוח ופחות באימוני אירובי, תוכלו גם לשלב פעם בשבוע אימון מסוג "מטקון" שמופיע לכם בתכנית, אם המשקלים קלים לכם באימוני הכוח תעלו אותם ותגיעו ל- "כשל" בחזרה, שתיים האחרונות.

